

## **X Fino all'80% delle malattie infettive sono trasmesse attraverso il contatto**

Uno studio americano condotto nel 2011 su oltre 2.000 adulti ha dimostrato che un soggetto attivo entra in contatto con 300 superfici diverse ogni trenta minuti, risultando così esposto a 840.000 germi.

## **X Non sono i bagni gli ambienti più sporchi in una casa**

Un recente studio della NSF International Germ Household ha dimostrato che le stanze più insalubri nelle nostre case sono solitamente le cucine. Alcuni ricercatori hanno effettuato un tamponamento su 30 oggetti di uso comune nelle case di 22 famiglie volontarie ed hanno scoperto l'esistenza di batteri molto pericolosi, come *Salmonella* e *Escherichia Coli*, in percentuali allarmanti. Alte concentrazioni sono state trovate nel 75% delle spugne da piatti, nel 45% dei lavandini e nel 32% dei taglieri, soprattutto nei solchi. Per non parlare dello strofinaccio che può raggiungere una carica batterica superiore di migliaia di volte quella della temuta tavoletta del water. Cambia spesso lo strofinaccio e le spugne o usa panni e salviette igienizzanti monouso.

## **X La doccia rispetto alla vasca è amica della nostra salute**

L'acqua della vasca, secondo una ricerca del Dipartimento di Microbiologia dell'Università A&M del Texas, può diventare un terreno di coltura per diversi tipi di batteri: nel 95% dei casi batteri fecali, nell'81% funghi e nel 34% stafilococchi, i più pericolosi.

## **X L'asciugamano è terreno di coltura per i batteri**

I batteri per crescere hanno bisogno di materiale organico, calore e umidità. Un suggerimento: cambialo almeno una volta a settimana. Nei bagni pubblici meglio le salviette di carta monouso che l'asciugatore elettrico: il suo getto d'aria infatti aumenta fino a 40 volte il numero di batteri presenti sulle mani dopo l'asciugatura e potenzialmente può diffondere la contaminazione ad altri utenti. Per preservare l'igiene delle mani appena lavate, chiudi il rubinetto e apri la porta del bagno usando un asciugamano di carta come barriera.

## **X Lo "sciacquone" del WC può essere pericoloso**

Azionando lo sciacquone, le particelle d'acqua cariche di batteri fecali fluttuano in aria fino a 6 metri e possono raggiungere le nostre mani o mucose o oggetti come lo spazzolino lasciato senza protezione sul lavandino. Prima di azionare il pulsante dello scarico, ricordati di abbassare il coperchio del water e tieni lo spazzolino protetto dal suo cappuccio.

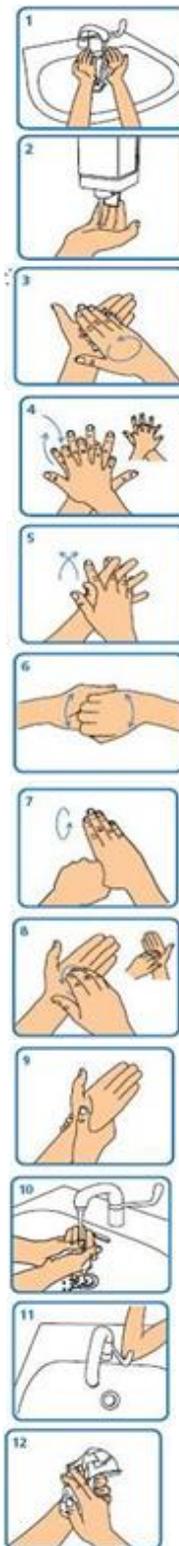
## **X La postazione di lavoro è un ricettacolo di germi**

Uno studio condotto tamponando diverse superfici e confrontandole con altri oggetti domestici ha dimostrato che la scrivania è al primo posto per contaminazioni con un punteggio di 606 RLU (Relative Light Unit), seguita dalla tastiera con 382 e dal mouse per PC con 260, rispetto allo zerbino con un punteggio di 209. Un'altra ricerca ha evidenziato che sul mouse troviamo 260 batteri per cm<sup>2</sup>, su una tastiera 511 e sulla cornetta del telefono ben 3.895! La principale causa di contaminazione della tastiera è il pranzo consumato alla scrivania. Per ridurre i rischi, pulisci ogni giorno i tuoi *device* con una salviettina o uno spray disinfettante; mangia lontano dalla scrivania, possibilmente su una superficie precedentemente pulita e disinfettata, e comunque poggiando il contenitore su un tovagliolo di carta pulito.

## **LO SAPEVI CHE...**

*Alcune curiosità sull'igiene  
nelle nostre vite*

*Gli step da seguire per una  
corretta igiene delle mani*



## **X** Gli oggetti di uso comune possono avere una carica batterica superiore a quella di una tavoletta del wc

Secondo alcuni studi molti oggetti comunemente utilizzati nella vita di tutti i giorni presentano una concentrazione batterica di molte volte superiore alla tavoletta del water:

- menù del ristorante 100 volte
- accessori borsa di una donna 10 volte
- pulsanti dell'ascensore 40 volte
- volante automobile 5 volte

Sulla superficie di una banconota possono trovarsi circa 200 batteri, sulla tastiera bancomat fino a 1200 batteri per tasto.

*È evidente che sfuggire dai germi presenti negli ambienti di vita quotidiana e sugli oggetti di uso comune è quasi impossibile.*

### **Lo sapevi che...**

#### **✓ un adeguato lavaggio delle mani riduce le infezioni**

È scientificamente dimostrato che la corretta igiene delle mani riduce le infezioni gastrointestinali del 40% e quelle respiratorie del 20%, mentre un lavaggio delle mani non corretto è un fattore contribuente nel 50% circa di tutte le epidemie di infezioni alimentari.

#### **✓ Il lavaggio delle mani è più efficace cantando "Happy Birthday"**

La maggior parte delle persone impiega solo 6 secondi a lavarsi le mani, ma la durata ottimale del lavaggio delle mani con acqua e sapone è di 60 secondi, il tempo necessario per cantare 2 volte la canzone "Happy Birthday". Usala per cronometrarti.

#### **✓ Acqua+sapone e gel idroalcolico non sono interscambiabili**

Il gel idroalcolico si usa quando le mani non sono visibilmente sporche, il sapone, preferibilmente liquido, scivola meglio in ogni anfratto delle mani rendendo la pulizia più efficace.

#### **✓ solo una persona su 5 si lava le mani regolarmente**

Quattro persone su 5 non si lavano le mani dopo essere andati in bagno e solo il 30% usa il sapone. Se tu fai parte di quel 5%, prova a pensare quante volte tu entri in contatto con il restante 95%!

#### **✓ l'igiene delle nostre mani è particolarmente importante in alcune situazioni**

*Tuttavia il lavaggio delle mani è un gesto semplice, economico ed efficace: se eseguito correttamente, elimina oltre il 90% dei germi, riducendo la probabilità di ammalarsi e far ammalare gli altri.*

Prima	Prima e dopo	Dopo
di assumere/somministrare farmaci ad altri	aver usato i servizi igienici	aver frequentato luoghi pubblici (negozi, ambulatori, stazioni, palestre, scuole, cinema, bus, ufficio, etc.) e, in generale, appena si rientra in casa
di toccarsi occhi/naso/bocca (per fumare, usare lenti a contatto, lavare i denti, etc.)	aver toccato una persona malata, una ferita, un animale	aver maneggiato la spazzatura
di mangiare	aver cambiato il pannolino di un bambino	aver utilizzato soldi
	aver maneggiato alimenti, soprattutto se crudi.	